

Streszczenie

Tytuł pracy: Sprawność fizyczna a zachowania prozdrowotne dzieci ze szkół polskich i norweskich w wieku 11-13 lat

Słowa kluczowe: zachowania zdrowotne, aktywność fizyczna, sprawność fizyczna, wpływ kulturowy

Właściwe zachowania zdrowotne są niezbędnymi czynnikami, które determinują jakość oraz długość życia. Dieta bogata w składniki odżywcze, codzienna aktywność fizyczna, zbalansowane korzystanie z wynalazków nowoczesnej technologii, przyczyniają się do budowania i podtrzymywania zdrowia, a co za tym idzie standardu życia w wymiarze psychicznym i fizycznym. Wymienione czynniki, a wśród nich szczególnie aktywność fizyczna, stanowiły przez stulecia naturalną, wynikającą z potrzeb dnia codziennego, składową życia przeważającej części rodzaju ludzkiego. Jednak postęp cywilizacyjny, który w swoim założeniu miał uczynić życie ludzi lepszym i łatwiejszym, doprowadził na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci do drastycznych zmian w stylu życia ludzi. Te zmiany mają destrukcyjny charakter. Naukowcy i badacze wskazują zgodnie na negatywne skutki owych zmian. Równocześnie, opracowywane są zalecenia i programy zdrowotne, mające przywrócić i umocnić pozytywne zachowania zdrowotne oraz ograniczyć i zminimalizować zachowania sedenteryjne.

Niektóre społeczności wyżej niż inne ceniły i nadal cenią kontakt z naturą i aktywny styl życia na jej łonie. Warto więc korzystać z doświadczeń takich społeczeństw. Norwegia jest zdecydowanie krajem, w którym taka aktywność była i jest kultywowana w sposób bardzo efektywny i powszechny. Prezentowana praca jest próbą odpowiedzi na pytanie, czy owe uwarunkowania kulturowe przekładają się na zachowania zdrowotne oraz na poziom aktywności fizycznej uczniów 11-, 12- i 13-letnich, a jeśli tak, to w jaki sposób można wykorzystywać doświadczenia i tradycje społeczeństwa norweskiego w celu polepszenia jakości życia i zdrowia społeczeństwa polskiego.

Cel

W niniejszej pracy podjęto próbę wskazania istotnych związków zachodzących między zachowaniami zdrowotnymi a sprawnością fizyczną badanej populacji dzieci w kontekście międzynarodowym polsko-norweskim.

Celem pracy było określenie różnic i podobieństw w zachowaniach zdrowotnych i poziomie sprawności fizycznej badanej populacji oraz określenie wpływu kulturowo-społecznego na zachowania zdrowotne dzieci w Polsce i Norwegii.

Material i metody badawcze

Badaniami objęto 374 uczniów (181 dziewcząt i 193 chłopców) dwóch polskich i dwóch norweskich szkół podstawowych oraz 258 rodziców badanych uczniów. Badania przeprowadzono w okresie od kwietnia do września 2014 roku.

Zastosowane metody badawcze to: sondaż diagnostyczny oraz test sprawności fizycznej. W celu przeprowadzenia sondażu opracowano autorski kwestionariusz ankiety. Badając poziom sprawności fizycznej wykorzystano Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

Wyniki badań i wnioski

W wyniku przeprowadzonych badań ankietowych stwierdzono, że największy wpływ na zachowania zdrowotne uczniów uczestniczących w badaniu mieli ich rodzice. Z kolei poziom zachowań zdrowotnych rodziców jest powiązany z poziomem ich wykształcenia. Nie sposób więc nie dostrzec jak ważną rolę odgrywa edukacja zdrowotna na poziomie szkoły podstawowej. Wiedza, doświadczenia i nawyki, jakich nabędą uczniowie, mogą warunkować ich postawy niezależnie od tego jak dalej potoczy się proces edukacyjny w ich życiu.

Ponadto stwierdzono, że uwarunkowania kulturowe mają wpływ na zachowania zdrowotne, głównie dotyczące żywienia i aktywności fizycznej. Uczniowie w Norwegii spożywali więcej warzyw i jedli posiłki bardziej systematycznie niż uczniowie w Polsce.

Dziewczęta i chłopcy w Norwegii charakteryzowali się również wyższym poziomem aktywności fizycznej spontanicznej i zorganizowanej niż ich badani rówieśnicy w Polsce. Poświęcali oni więcej czasu w tygodniu na aktywność fizyczną i trwała ona dłużej.

Przeprowadzony Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej wykazał, że uczniowie w Norwegii charakteryzowali się wyższym przeciętnym poziomem sprawności fizycznej. Przeprowadzona analiza wariancji wykazała istotny wpływ państwa oraz płci na osiągnięte przeciętne wyniki testu. Jednak wykonany test wielokrotnych porównań (Test Duncana) wykazał istotność różnic jedynie w przypadku państwa - różnica istotna statycznie przy $P \leq 0,05$. Przeciętny poziom sprawności fizycznej uczniów w Norwegii wynosił 46,22 pkt i był wyższy niż średni poziom sprawności uczniów w Polsce, którzy osiągnęli 44,41 pkt.